

17 juin 2021, 19:10 CEST

The Conversation

4

Emmanuelle Godeau, Damien Léger, Stanislas Spilka

(...)

Dormir est essentiel pour la santé physique et mentale. Durant le sommeil, de nombreux rythmes physiologiques sont modifiés, et plusieurs hormones contribuant à la réparation des tissus, aux défenses immunitaires, ou encore à l'équilibre métabolique du corps sont sécrétées de façon synchronisée : hormones de croissance, mélatonine, cortisol... Dormir est aussi essentiel pour la mémorisation (notamment via la phase de sommeil paradoxal), la réparation des effets du stress et de l'anxiété, ou encore la maturation du système nerveux chez l'enfant et l'adolescent.

La quantité de sommeil, tout comme sa qualité, sont essentielles pour la santé. Chez l'adulte, il est clairement démontré que dormir moins de 6 heures par 24 heures est associé à un sur risque de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, d'accidents, d'anxiété et de dépression. Chez l'enfant et l'adolescent, on parle de sommeil trop court en dessous de 7 heures par 24 heures. Les types de risque pour la santé physique et psychologique sont alors les mêmes que pour les adultes.

Certains troubles du sommeil peuvent également être associés à des problèmes de santé chroniques, respiratoires (asthme, allergie), digestifs, ou neurologiques (douleurs). C'est par exemple le cas de l'insomnie, qui peut être due à un environnement de sommeil difficile ou bruyant, ou être l'expression d'un mal-être psychologique.

L'usage d'écran avant l'endormissement est à ce titre problématique, pour plusieurs raisons. D'une part, la lumière bleue des écrans stimule l'horloge biologique et retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. D'autre part, l'interaction sociale tardive le soir, et parfois en pleine nuit, empêche la détente et le repos cognitif, indispensables au sommeil.

Or tablettes ou smartphones peuvent très facilement s'immiscer dans la vie des jeunes en dehors de tout contrôle parental, dans les chambres ou les lits, parfois jusqu'à une heure avancée de la nuit. Les périodes de confinement successives des derniers mois ont en outre très probablement ancré davantage encore ces habitudes chez certains élèves.

(...)

Le sommeil des collégiens et lycéens français est donc grignoté année après année par leur mésusage des technologies mobiles numériques. On sait en effet que pour bien s'endormir, il faut ménager une période pour se préparer au sommeil. Il s'agit d'arrêter toute activité trop stimulante, et en particulier les usages numériques.

Un équilibre doit donc être trouvé entre le rôle social et pédagogique de l'accès des jeunes aux nouvelles technologies et la conscience de leur risque délétère sur la santé. Il s'agit d'en promouvoir un usage raisonné, sans les diaboliser, mais sans minimiser les risques de leurs abus.

On constate que dormir semble de plus en plus difficile pour les adolescents. Cette situation peut faire redouter des conséquences en termes d'attention, d'apprentissage, de risques de comorbidité et de risques accidentels. Il nous semble important d'en informer enfants et parents, en soulignant l'importance pour la santé et le bien-être d'un sommeil de durée et de qualité suffisante, en particulier chez les jeunes.

QUESTIONS

- Identifiez 3 mots (ou groupe de mots) clefs.
- Proposez un titre au texte.
- Répondez à la question : que pouvez-vous conseiller à la mère d'un adolescent dont le sommeil est perturbé ?